LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY
T. XLI, z. 4 – 2022

DOI: 10.17951/lrp.2022.41.4.157-175

Agnieszka Roguska
Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach
ORCID – 0000-0001-9181-1500

(NIE)WYKORZYSTANE SZANSE I KORZYŚCI CZŁOWIEKA UCZĄCEGO SIĘ W CZASIE PANDEMII COVID-19*

Wprowadzenie: Pandemia ujawniła zwiększoną aktywność online, a tym samym większą ilość dostępnych szkoleń, warsztatów, generalnie materiałów do samodoskonalenia siebie i innych.
Cel badań: Zwrócenie uwagi przede wszystkim na wykorzystane lub mogące się ujawnić potencjały, korzyści uczenia się w czasie pandemii COVID-19.
Stan wiedzy: W pracy odwołano się do wyników badań przeprowadzonych m.in. przez: 1) Quality Watch, ukazujące plusy i minusy pandemii; 2) pomorskich przedsiębiorców, zwracające uwagę na zalety związane z przejściem na model pracy zdalnej oraz 3) badań jakościowych w Indonezji ze wskazaniem zalet uczenia się opartego na ICT. Artykuł nawiązuje do trzeciej fazy występującej w kryzysach, które opisał Gerald Caplan. Trzecia faza to czas mobilizacji. Poza tym odwołano się do zjawiska prężności psychicznej (rezylience), opisywanego w literaturze przedmiotu przez Emmy E. Werner.
Podsumowanie: W artykule podkreślono sposobność przyjrzenia się samemu sobie, poznania siebie podczas pandemii – w trakcie zdalnego uczenia się. Zostały wymienione wady i niedogodności, ale w kontekście możliwości ich usprawniania i likwidowania na bazie doświadczeń pandemicznych. Tekst zwraca uwagę na wartość człowieka jako tego, który dąży do równowagi, korzysta ze swoich zasobów wewnętrznych i poszukuje pomocy na zewnątrz.

Słowa kluczowe: pandemia COVID-19, korzyści, edukacja, samokształcenie, dobrostan, rezyliencja.

WPROWADZENIE

Pandemia COVID-19 sprawiła, że stanęliśmy w obliczu tzw. nowej normalności, innej rzeczywistości. Okres pandemii to trudny czas zmagania się ze skutkami medycznymi, politycznymi, gospodarczymi, ale też konsekwencjami psychospołecz-

* Sugerowane cytowanie: Roguska, A. (2022). (Nie)wykorzystane szanse i korzyści człowieka uczącego się w czasie pandemii COVID-19. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, *41*(4), 157–175. http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2022.41.4.157-175

nymi. Zamknięte placówki oświatowe, kulturalne, centra handlowe, mocno ograniczone wychodzenie z domu, a zatem minimalne kontakty społeczne, najczęściej pośrednie, odcisnęły swoje piętno na zdrowiu psychicznym ogółu społeczeństwa, nawet wśród tych, którzy nie ulegli zakażeniu koronawirusem SARS-CoV-2 (Xiao, Zhang, Kong, Li, Yang, 2020; Dymecka, 2021). Czas pandemii wywołał długotrwały stres, strach, napięcie emocjonalne, powodując całościowe obniżenie odporności organizmu, zachwianie dobrostanu psychicznego i zminimalizowanie dotychczasowych aktywności zawodowych, w tym samorozwoju intelektualnego. Strach można oswoić, nauczyć się nim zarządzać. Natomiast niepewności nie da się oswoić, ponieważ trudno walczyć z czymś, co nie do końca jest rozpoznane (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa, Benedek, 2020). W tej sytuacji sensownym staje się bazowanie na swoich wewnętrznych zasobach, weryfikacji dotychczasowych sposobów funkcjonowania oraz poszukiwanie nowych możliwości adaptacji oraz samorozwoju.

Artykuł zwraca uwagę na niedostrzeżone, nieodkryte lub wciąż niewykorzystane możliwości przekucia czasu pandemii na swoje potrzeby. Pandemia oznacza zwiększoną aktywność online, a tym samym większą ilość dostępnych szkoleń, warsztatów, generalnie materiałów do samodoskonalenia się oraz zadumy nad samym sobą. Artykuł nawiązuje do trzeciej fazy występującej w procesie przechodzenia przez kryzys, którą opisał amerykański psychiatra Caplan (1964). Trzecia faza to okres mobilizacji.

Upływający czas dla wszystkich jest taki sam, choć jego łaskawość bywa zależna od wielu czynników. Czas pandemii dotknął wszystkich, choć w niejednakowy sposób, i zazwyczaj mówi się o nim w kontekście niedogodności, strat i straconych szans wielu różnych pokoleń (Ding i Yao, 2020; Barczykowska i Pawełek, 2021). Artykuł ma pokazać, co zyskaliśmy lub co dobrego przyniósł okres lockdownu człowiekowi, który chce czy musi się uczyć niezależnie od okoliczności.

PROBLEM I CEL BADAŃ

Artykuł paradoksalnie ukazuje potencjały, które mogą się ujawniać lub właśnie pojawiać dzięki życiowym załamaniom typu pandemia. Tekst zwraca uwagę na wartość człowieka jako tego, który dąży do równowagi, korzysta ze swoich zasobów wewnętrznych i poszukuje pomocy na zewnątrz. Problem ujęto w postaci następującego pytania: jakie korzyści i potencjały przyniósł jednostce i społeczeństwu czas pandemii? Celem artykułu jest przede wszystkim zwrócenie uwagi na wykorzystanie potencjałów, korzyści i możliwości pojawiających się właśnie w czasie pandemii COVID-19.

STAN WIEDZY

Literatura dotycząca szeroko rozumianego uczenia się, także w trudnych pandemicznych czasach, jest bogata i różnorodna. Dokonując jej przeglądu i wyboru, wzięto pod uwagę kluczowe aspekty podejmowane w artykule, szczególnie zwracając uwagę na przedmiot, cel i problem zasadzający się na poszukiwaniu możliwości dla tych jednostek czy grup społecznych, które dostrzegają potencjały w trudnych czasach. W doborze literatury skupiono się m.in. na następujące wątki podejmowane w niniejszym tekście:

1) człowiek wobec sytuacji trudnych życiowo, niezależnych od niego, dążenie do dobrostanu;
2) zdrowie psychiczne Polaków i empatia wobec samego siebie;
3) psychologia zdrowia i rezyliencja, czyli elastyczność funkcjonowania, w tym umiejętność dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, niedogodności życiowych;
4) edukacja w trudnych/innych czasach, jako odkrywanie możliwości uczenia się nieformalnego, zdalnego, bardziej zindywidualizowanego;
5) kryzys i jego etapy: Coviwertyzm, czyli zmiany w zachowaniu i nawykach spowodowane przez pandemię; przewartościowanie bieżących priorytetów życiowych i dotychczasowego rytmu edukacji.

Ponadto odniesiono się do najnowszych badań i raportów dotyczących podejmowanej problematyki badawczej. Korzystano z bazy zawierającej międzynarodowe doniesienia naukowe i na bieżąco uzupełniane o kluczowe wydawnictwa naukowe (Baza publikacji COVID-19).

Człowiek uczący się to człowiek uważny i na bieżąco reagujący, jeśli zachodzi taka potrzeba (Góralska, 2020). W moim mniemaniu nie wystarczy być uważnym. Dostrzeżenie zachodzących zdarzeń i opatrzenie ich wyłącznie komentarzem bez reagowania na nie to upychanie energii w dziurawy worek. Reakcja i refleksja są konieczne, ponieważ są rozwojowe. Człowiek uczący się to nie tylko edukujący się czy będący edukatorem dla innym. To nie tylko „szkolnik", czyli ktoś, kto uczy się lub uczy innych w instytucjach edukacyjnych. To postać, która uczy się otaczającej rzeczywistości, używa swoich zmysłów, radzi sobie z trudnościami i poszukuje najbardziej optymalnych dróg wyjścia z opresji. W literaturze przedmiotu jest napisane, że wyróżniamy dwie funkcje edukacji człowieka: prymarną i sekundarną. Pierwsza to edukacja formalna, instytucjonalna, która jest przedsionkiem do edukacji permanentnej. Druga – sekundarna – jest realizowana poza systemem, w różnych obszarach aktywności człowieka, związana z doświadczaniem i ciekawością świata. Obie funkcje mogą być realizowane równocześnie (Kojs, 2006, s. 30).

Koncepcja *lifelong learning* jest wiodącym elementem strategii lizbońskiej, ogłoszonej w 2000 roku przez Unię Europejską. Komisja Europejska w następujący sposób sformułowała definicję *lifelong learning* (LLL): „Definicja uczenia się przez całe życie zastosowana w Memorandum brzmiała: wszelkie celowe działania

edukacyjne, podejmowane w sposób ciągły w celu poprawy wiedzy, umiejętności i kompetencji" (*Komunikat Komisji*…, 2001).

Koncepcja całożyciowego uczenia się podkreśla wysoką rangę uczenia się, zwiększania powszechnego dostępu do informacji i doradztwa dotyczącego możliwości edukacyjnych, zwiększania inwestowania w uczenie się, poszukiwania wciąż nowych możliwości edukacyjnych bez względu na okoliczności, rozwój innowacyjnych koncepcji uczenia się/ nauczania. Uczenie się to nie to samo co tradycyjna edukacja ustawiczna. Edukacja kojarzy się z nabywaniem wiedzy akademickiej, ustrukturyzowanej, potwierdzonej naukowo (Pierścieniak, 2009). Natomiast w tym artykule chodzi także o wiedzę użyteczną, życiową, elastyczność jej zdobywania, jej filtrowanie i świadomość siebie samego, swoich potencjałów oraz ograniczeń.

Wśród form edukacji edukacja formalna (szkolna, instytucjonalna) zmieniła postać na online. Obok niej silnie zaznaczyła się edukacja nieoficjalna. Tak Maria Jóźwiak określa uczenie się nieprowadzące do uzyskania sformalizowanych certyfikatów i dyplomów, ale pozwalające na wydobycie z niej mądrości życiowych, potrzebnych w codziennej egzystencji. Z kolei edukacja nieformalna, trwająca przez całe życie jako proces, to kształtowanie się postaw, wartości, umiejętności i wiedzy na podstawie różnych doświadczeń, edukacyjnego wpływu otoczenia oraz oddziaływania mass mediów, innych ludzi, zdarzeń, w tym właśnie pandemii covidowej. Samoedukacja jest wzbogacaniem wiedzy wówczas, gdy aktualna edukacja nie spełnia oczekiwań jednostki, gdy została ukończona w wyniku edukacji formalnej lub gdy forma tradycyjna uczenia się jest niemożliwa (Jóźwiak, 2019). W końcu edukacja online, która szczególnie w czasie pandemii, w okresie lockdownu połączyła wszystkie te formy edukacji, stając się platformą zbiorowego kształcenia siebie i innych.

Amerykański psychiatra Gerald Caplan (Badura-Madej, 1999) proces dynamiki kryzysu wyjaśnia w czterech fazach. Pierwsza to faza konfrontacji z zaistniałym zdarzeniem. Pojawia się napięcie, lęk i niepokój, uobecniające się u różnych ludzi inaczej. Faza druga to poczucie utraty kontroli nad własnym życiem i wzrost napięcia. Jednostka nie widzi rozwiązań, nie umie poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. Spada poczucie własnej wartości, pojawia się rezygnacja i spadek energii. Faza trzecia to mobilizacja. Następuje przełom, ponieważ osoba uruchomia wszystkie swoje zasoby psychiczne, czasem również fizyczne, aby poszukiwać nowych rozwiązań i wyjść z kryzysu. Jeśli sytuacja przerasta człowieka, być może nie jest jeszcze gotowy na podjęcie wyzwań do zmian i działania; następuje faza czwarta. To okres dekompensacji, niemożności i niemocy. Często towarzyszy mu wycofanie się z kontaktów interpersonalnych, odczuwanie wewnętrznego chaosu, popadanie w uzależnienia, budzenie się agresji (Włodarczyk, 2011).

W wielu różnych trudnych sytuacjach życiowych można w tym właśnie okresie lub po pewnym czasie dostrzec plusy, służące m.in. zdrowiu psychicznemu.

Można przywołać w tym miejscu sprężystość psychiczną (rezyliencja – *Resilience*), rozumianą jako zdolność do zaangażowania się i odzyskiwania poczucia kontroli, adaptacji do przeciwności losu (Henley, 2010). Prężności kształtują się przede wszystkim w trzech wymiarach ludzkiej egzystencji: indywidualnym, rodzinnym i społecznym, co ujawnia się w modelu stworzonym przez Joan E. Haase (2004). W tym przypadku możemy mieć do czynienia z trzema rodzajami mechanizmów radzenia sobie w sytuacjach stresowych: pierwsze dwie są świadome i polegają na konstruktywnych strategiach poznawczych, stosowanych celowo, aby opanować stres oraz na poszukiwaniu społecznego wsparcia. Trzecia kategoria wiąże się z nieświadomymi mechanizmami obronnymi, które są uruchamiane samoczynnie w celu zmniejszenia własnego cierpienia (Lazarus, 1986; Cramer, 2006, s. 7). Znaną badaczką prężności psychicznej jest Emmy Werner z Uniwersytetu Kalifornijskiego, która prowadziła badania podłużne przez ok. 40 lat. Badaniami objęto prawie 700 dzieci zamieszkujących jedną z hawajskich wysp. Prawie jedna trzecia z nich w momencie przystąpienia do badań pochodziła z rodzin dysfunkcyjnych, gdzie było ubóstwo, bieda i przemoc. W przypadku jednej trzeciej dzieci zagrożonych demoralizacją okazało się, że już w okresie wczesnego dzieciństwa żadne z nich nie wykazywało symptomów zaburzeń zachowania (Werner, 1992; Czarnkowska, 2018).

Zjawisko rezyliencji można odnieść do czasu pandemii COVID-19, ponieważ człowiek jest zmuszony do bardziej intensywnego reagowania na trudności życiowe, poczucie bezsilności, podnoszenia efektywności działania i konstruktywnego reagowania na stresujące sytuacje. Mimo to co szósty Polak w badaniu zrealizowanym dla Rejestru Dłużników BIG InforMonitor mówi, że nie doświadczył żadnych negatywnych skutków pandemii. Według co czwartej dorosłej osoby pandemia przyniosła tyle samo następstw pozytywnych, co negatywnych. Są też osoby, które dostrzegają więcej plusów zaistniałej sytuacji. Więcej negatywnych ocen zanotowano wśród respondentów wykształconych i starszych (*Plusy i minusy pandemii według Polaków*…, 2021) Badanie Quality Watch zrealizowane metodą CAWI (komputerowo wspomagany wywiad internetowy) wśród Polaków w wieku 18+ na próbie 1048 respondentów zróżnicowanych pod względem wieku, płci i wielkości miejsca zamieszkania ukazuje plusy i minusy pandemii. Wśród dorosłych 26% uważa, że pandemia przyniosła społeczeństwu tyle samo skutków pozytywnych, co negatywnych; 5% ankietowanych twierdzi, że pozytywne konsekwencje przeważają, ale największa część badanych jest zdania, że pojawiło się więcej następstw przykrych niż tych pożądanych. W badaniu 16% respondentów deklaruje, że nawet przez chwilę nie odczuli negatywnych konsekwencji epidemii COVID-19. Najczęściej wskazywanymi skutkami pozytywnymi było spędzanie większej ilości czasu z rodziną (29%). Został doceniony też rozwój e-usług, czyli możliwość załatwiania spraw formalnych drogą elektroniczną (29%) (*Pandemia nie taka straszna?...*, 2021). To był, i nadal jest, już ponad 2-letni okres pande-

miczny, gdzie wypracowanie koncepcji funkcjonowania siebie samego staje się koniecznością, w innym przypadku możemy mówić o załamaniu psychicznym, depresji, wypadnięciu z życiowego rytmu. Pandemia wpływa na jakość funkcjonowania i tym samym wyrabia postawę życiową, kształtuje osobowość i samoocenę, ale też czyni człowieka dojrzalszym ze względu na doświadczenia życiowe i sposób ich przyjmowania, a nawet wzmaga jego uważność oraz „przytomność życiową". Wychodząc z założenia, że rzeczywistości nie da się zawsze w pełni zaplanować oraz analizując literaturę przedmiotu (Aronson i Wieczorkowska, 2001; Downs, 2003; Iskra i Artymiak, 2017), autorka artykułu „przytomność życiową" rozumie jako świadomość zachodzących zmian w samym człowieku (jego psychice) lub wokół człowieka (otoczeniu), szczególnie tych niekorzystnych lub trudnych, z jednoczesnym stanem gotowości do refleksyjności, rozpoznawania i radzenia sobie z zaistniałymi okolicznościami czy wyzwaniami. To także umiejętność szukania i proszenia o pomoc, poradę z krytycznym i elastycznym wyborem tego wszystkiego, co w danym momencie dla danej jednostki (grupy) jest najkorzystniejsze, z możliwością korygowania swoich poczynań.

ZALETY PRACY I EDUKACJI ZDALNEJ

Epidemia koronawirusa spowodowała, że praca zdalna w wielu przypadkach stała się koniecznością. Praca online nie jest jednak dla każdego tożsama. Zależy od wielu czynników: rodzaju pracy, warunków mieszkaniowych, warunków pracy w domu, posiadanego sprzętu, dostępu do Internetu itd. Mówiąc o zaletach, praca online pozwala na pewną swobodę wykonywania powierzonych obowiązków. Praca w zaaranżowanych domowych warunkach nie wymaga dress code'u, zatem można pracować w piżamie, nawet jeżeli z pracodawcą kontaktujemy się mailowo, telefonicznie. Niektórzy nie mają problemów z rozgraniczeniem czasu pracy od czasu wolnego, przestrzeni pracy od sfery prywatnej. Wymaga to jednak od pracownika, ucznia, studenta samodyscypliny i samodzielności oraz zachowania *work-life balance*.

Badania pomorskich przedsiębiorców i pracowników w liczbie 1012 wywiadów metodą CATI (*Computer Assisted Personal Interview*) z pomorskimi przedsiębiorstwami pokazały, że co piąta firma planuje utrzymanie pracy zdalnej na tym samym poziomie co w trakcie pandemii. Natomiast większość pracodawców swoją decyzję uzależnia od rozwoju pandemii i sytuacji w rzeczywistości „popandemicznej". Pracownicy są bardziej chętni do utrzymania nowych zasad współpracy: 15% chce pracować wyłącznie zdalnie, a 38% z nich preferuje pracę w trybie hybrydowym. Jednocześnie jedna piąta woli pracować tylko w biurze (*Aktualne i prognozowane zapotrzebowanie*…, 2020). Pracodawcy zapytani o zalety związane z przejściem na model pracy zdalnej zwrócili uwagę przede wszystkim na korzy-

ści dotykające pracowników: zmniejszone koszty podróży służbowych (38%) czy zwiększenie elastyczności czasu pracy (30%). W mniejszym stopniu zauważają natomiast korzyści, które bezpośrednio dotykają samą firmę. Wśród najczęściej wymienianych pojawiły się: mniejsza skala zwolnień lekarskich wśród pracowników (26%) oraz łatwiejsza organizacja spotkań (21%). Przedstawiciele firm zwrócili też uwagę na zwiększenie kompetencji indywidualnych pracowników: wzrost kreatywności oraz kompetencji cyfrowych (po 22%) (*Aktualne i prognozowane zapotrzebowanie*, 2020).

Analiza wyników badań jakościowych w Indonezji wskazała, że najwyżej ocenianymi zaletami uczenia się na podstawie ICT były: możliwość uczenia się online, oszczędność czasu i pieniędzy (głównie związanych z przemieszczaniem się), wykorzystanie narzędzi komunikacji i motywacji, korzystanie z mediów społecznościowych, dzielenie się i przetwarzanie wiedzy oraz podnoszenie jakości kształcenia. Poza tym zdalne uczenie się wygenerowało dodatkowy czas na przyswajanie nowych umiejętności, w tym tych z obszaru zainteresowań oraz nowoczesnych technologii. Badanie to zawierało pewne zalecenia dla instytucji edukacyjnych dotyczące e-learningu. Zachęca się do testowania i wykorzystywania platform edukacyjnych, profesjonalnych szkoleń i budowanie stref wspierania się na całym świecie poprzez różne komunikatory internetowe, Facebook, Instagram itd. (Al-Ansi i Garad, 2021).

Dla wielu pracowników zaletą pracy zdalnej jest możliwość łatwiejszego godzenia obowiązków domowych ze służbowymi. To także oszczędność czasu i pieniędzy, większa ilość czasu spędzanego z domownikami. Przy okazji należy zaznaczyć, że niektórzy lubią pracować i przebywać sami ze sobą, np. samotnicy, domatorzy, introwertycy czy z fobiami społecznymi. Praca czy nauka zdalna dla takich osób to stan niemal wymarzony. Nie czują się samotni ani smutni, a komfort bycia samemu jest zbawienny. Pandemia takim osobom oferuje ciszę, brak uciążliwych, choć czasem koniecznych, rozmów grzecznościowych, wysłuchiwania narzekań, zwierzeń i tolerowania osób, których się nie lubi. Izolacja nie jest dla wszystkich uciążliwa, a decydowanie z kim chce się kontaktować, jest komfortowe. Introwertycy są przede wszystkim skupieni na sobie i własnym postrzeganiu rzeczywistości. Dobrze czują się w swoim towarzystwie i nie zależy im na poznawaniu nowych ludzi. Lubią mieć małe, ale sprawdzone grono przyjaciół i znajomych, co im w zupełności wystarcza. Nie lubią się narzucać i sami także nie lubią, jak ktoś nadmiernie korzysta z ich gościnności. Introwertyka sporo kosztuje wchodzenie w relacje interpersonalne, musi on dosyć często podładowywać swoje życiowe akumulatory poprzez wycofanie i dystans. U tego typu osób jest to normalny mechanizm optymalnego zarządzania energią życiową. Introwertycy to ponadto doskonali rozmówcy ze względu na ich umiejętność uważnego słuchania i niską potrzebę koncentrowania rozmowy na swoich sprawach oraz problemach. Rozmowa w dużej części polega właśnie na słuchaniu. Nienormal-

ność funkcjonowania w pandemii dla introwertyka staje się normalnością. Najpierw obserwują, potem działają, podejmują decyzje, opierając się na własnych wartościach (Zelenski, Sobocko, Whelan, 2014; Smillie, Kern, Uljarevic, 2019; Folk, Okabe-Miyamoto, Dunn Lyubomirsky, 2020; Schmiedeberg i Thönnissen, 2021). Bycie introwertykiem jest cechą wrodzoną i nie zmienia się przez całe życie. Pewne cechy czy postawy oraz przekonania mogą kształtować się i zmieniać, ale temperament pozostaje bez zmian. Osoby o charakterze mieszanym nazywamy centrowertykami lub ambiwertykami (Eysenck, 1970). Mówi się też o oviwertyzmie, czyli wymuszaniu przez pandemię stylu życia. Pandemia koronawirusa sprawiła, że wielu dowiedziało się o sobie nowych rzeczy. Zmiany w zachowaniu i nawykach spowodowane przez pandemię są określane mianem coviwertyzmu (Arnaldo, 2020).

OBOWIĄZKI WOBEC SAMEGO SIEBIE – „SPOTKANIE Z SAMYM SOBĄ"

Czas pandemii nie był łatwy. Nie każdy poradził sobie z trudnościami natury psychicznej, finansowej, społecznej i organizacyjnej. Zależało to od wielu czynników, w tym zdolności przewidywania i przezwyciężania wewnętrznych oporów do podejmowania nowych wyzwań oraz korygowania dotychczasowych decyzji. „Po roku trwania pandemii można było wyodrębnić już pierwszych «wygranych» i «przegranych» (zwycięzców i pokonanych/ofiary)" (Zinkiewicz, 2021, s. 34). Rzeczywistość wciąż ulega zmianie, a dbałość o zachowywanie *status quo* jest *de facto* cofaniem się. Lęk przed zmianą blokuje inicjatywy i dodatkowo frustruje. Krótkie okresy stagnacji są oczywiście normą, bo pozwalają opracować plan strategii, skomunikować się ze sobą i swoimi emocjami, obawami, lękami i popatrzeć na zasoby. W sytuacjach kryzysowych poznajemy lepiej samych siebie zgodnie z zasadą: „Znasz siebie na tyle, na ile siebie sprawdziłeś". Na frontonie świątyni Apollina w Delfach wyryty jest aforyzm ujęty w słowach: „Poznaj samego siebie".

Spójrzmy na obowiązki wobec samego siebie. Niemiecki filozof z czasów oświecenia, Immanuel Kant, dokonał takiego podziału naszych obowiązków względem siebie. Oto one: bezwzględny zakaz samobójstwa, czyli zasada miłości własnej (obowiązek zupełny) oraz nakaz pielęgnowania własnych talentów (obowiązek niezupełny). Podaje też: zakaz nieumiarkowanego odżywania się, zakaz kłamstwa wobec siebie, zakaz chciwości i płaszczenia się. Kwestia samozobowiązania (Kloc-Konkołowicz, 2002) jest związana z tym, że podmiot jest istotą rozumną, zmysłową i zobowiązaną do dbania o siebie. „Carl Rogers, amerykański psycholog i psychoterapeuta, napisał, że dopiero kiedy akceptuję samego siebie takiego, jakim jestem, mogę się zmienić. Okazanie zrozumienia drugiej osobie pomaga w akceptacji siebie i dokonaniu zmian" (Marchlewska, 2019, s. 95).

W literaturze przedmiotu mnóstwo uwag i sugestii jest kierowanych w stronę tego, żeby zająć się rodziną, dziećmi, przyjaciółmi. To wszystko prawda i ten kontakt oraz zaangażowanie się w relacje z bliskimi są potrzebne do dobrego funkcjonowania. W czasie pandemii, ale nie tylko, zadbanie o samego siebie, swój dobrostan nabrał innego wymiaru. Po pierwsze stał się koniecznością, ponieważ w pewnym momencie kontaktowanie się z kimkolwiek oprócz najbliższych domowników było wręcz niemożliwe. Nie można być tak naprawdę z inną osobą/osobami, jeśli nie jest się przede wszystkim z samym sobą w dobrej, bliskiej relacji. Udawanie zainteresowania, wnikania w problemy jest odczuwalne, irytujące i szkodliwe dla obu stron. Żeby zadbać o drugiego człowieka, trzeba zadbać o samego siebie. Grecki dramaturg, Sofokles powiadał, że ludzie nie umierają, tylko popełniają powolne samobójstwo. W *Królu Edypie* pisał, że śmiertelnicy bez cierpień i bez klęsk życiowych nie doświadczą żywota (2000, s. 57). To powolne samounicestwianie się jest wtedy, gdy towarzyszy temu nieustannie, jak twierdzi Leszczyńska (2019): natłok myśli, destrukcyjne wewnętrzne monologi, brak skupienia i wykonywanie wielu rzeczy jednocześnie, którym towarzyszą niekontrolowane emocje, stres i obawa o dzień jutrzejszy. Do tego dochodzi samopoznanie: odkrywanie swojego potencjału, zdolności, predyspozycji. Poza tym: aktywna życiowa postawa, szacunek do otaczającego świata, pokora. Jeśli praca jest dla nas przykrym obowiązkiem, to poprowadzi nas ona do wypalenia zawodowego, frustracji czy/i chorób somatycznych i/lub zaburzeń psychicznych.

Oprócz podstaw funkcjonowania, które są niezbędne w codziennym życiu, czyli zdrowe, racjonalne jedzenie, nawadnianie organizmu, ćwiczenia fizyczne, dobry jakościowo sen, odpoczynek, ważne jest przyglądanie się swoim nawykom: co robię i o czym myślę w sposób mechaniczny? Jak reaguję na małe, a jak na duże napięcia, stresy: zajadam je, idę na zakupy, sprzątam, rozmawiam z kimś, duszę to w sobie, wypieram ich istnienie, bagatelizuję, wyolbrzymiam itd. „Ulegamy, jako ludzie, przymusowi myślenia. Wielu z nas nigdy nie uczono, jak obserwować swoje myśli, używać ich czy panować nad nimi" (Marchlewska, 2019, s. 36). Lęk czy strach zakłóca procesy rozpoznawania sytuacji i rozumienia siebie. Prowadzi to też do różnego rodzaju uzależnień będących ucieczką, zapomnieniem czy rekompensatą przed doświadczaniem tego, co nieprzyjemne, oraz wywołuje choroby cywilizacyjne, np. depresję, nadciśnienie, bezsenność, zmienność apetytu, zaburzenia koncentracji i wahania nastrojów. Pojawia się bierność, wycofanie z kontaktów interpersonalnych i unikanie wyjścia z domu (Chodkiewicz, 2020; Dymecka, 2021; Pyżalski, 2021).

> Empatia to również dostrzeganie swoich własnych uczuć i potrzeb, bycie uważnym na to, co dzieje się w nas. Im większy mamy kontakt z samym sobą, tym lepiej rozumiemy innych. […] Czy łatwo coś zmienić w swoim życiu? Pierwszy krok to zatrzymanie się i sprawdzenie, czy chcemy coś zmienić i co wymaga zmiany. Ta druga nie jest łatwa, zwłaszcza że dotychczasowe doświadczenia mogły wpłynąć na nasze zachowania i na

brak motywacji, nadziei na to, że może być inaczej, lepiej. Wymaga też odwagi, aby zauważyć, jak widzimy dziś – w dojrzałym życiu – świat, innych ludzi, nasze relacje (Marchlewska, 2019, s. 22–23; zob. Juul i in., 2018).

Mówienie o emocjach, a nie udawanie, że ich nie ma i zachęcanie do tego swoich domowników, najbliższych to dobry sposób na odkrywanie w sobie potencjałów i kompetencji najbardziej bliskich człowiekowi. Człowiek poszukuje sensu swego życia *(homo philosophicus*), a także oparcia i więzi z innymi (*homo collaborans*). Nazywanie swoich uczuć sprawia, że nabieramy do nich dystansu. W trudnych chwilach zbawienne okazuje się oglądanie zastanej rzeczywistości z dystansu, zadanie sobie pytania, czy negatywne sytuacje i wytwarzane emocje są adekwatne do sytuacji. Stres jest uzasadniony w sytuacjach trudnych i pomaga być czujnym, służy mobilizowaniu się i opracowywaniu strategii obniżania napięcia. Jednak długotrwały powoduje spustoszenia w sferze psychicznej i fizycznej (Borys, 2004; McGonigal, 2016; Mate, 2022).

Dystansowanie się do życia łatwiej jest sobie wyobrazić, niż wykonać. Już samo myślenie w ten sposób o procesie bycia przynosi ulgę. Ponadto poczucie humoru jest tarczą, która chroni przed negatywnym stresem. Śmiech oprócz luzu, podnosi odporność na choroby i wpływa korzystnie na poczucie wartości. Przy okazji wytwarzają się w sposób naturalny endorfiny, czyli hormony szczęścia. Co ciekawe, endorfiny są uwalniane nie tylko pod wpływem spontanicznego śmiechu, ale już w trakcie samego myślenia o nim (Hofner i Schachtner, 2012; Bagdonas i Aaker 2022).

Traktowanie siebie z wyrozumiałością świadczy o dojrzałości człowieka. Popełniane błędy nie powinny być utożsamiane z nieporadnością życiową. Podejmowanie ryzyka i stawianie czoła trudnościom życiowym są wyzwaniami w kierunku ulepszania swojego funkcjonowania w sensie bytowym, emocjonalnym i intelektualnym. Czasami odpowiednia interpretacja zdarzenia pomaga w jej „rozebraniu" na czynniki do udźwignięcia. Viktor E. Frankl (2011), psychoterapeuta, twórca logoterapii twierdzi, że nawet tragiczne aspekty naszego życia i nieuniknione cierpienia mogą się zmienić w poczucie sensu. Frankl uwrażliwia na destrukcyjny wpływ przyjmowania w życiu postawy ofiary, ponieważ często nie jesteśmy winni cierpienia czy niesprawiedliwości, które nam się w życiu przytrafiają. Mimo to musimy wziąć za nie odpowiedzialność. Świadomość tego bywa wyzwalająca.

Anthony Robbins i Tomasz Edison twierdzili, że nie ma porażek, są tylko informacje zwrotne. Żeby szybko zmniejszyć w sobie napięcie, możesz wypić drinka, wziąć tabletkę na uspokojenie lub zapalić papierosa. Możesz też iść na zakupy czy zjeść czekoladę. Działa oglądanie telewizji, impreza, seks i zajęcie się czymkolwiek, co odwraca uwagę od trudnej sytuacji i sprawia choć chwilową przyjemność (Stone i Heen, 2015; Kaczmarczyk, 2018). To wszystko jednak nie jest radzeniem sobie ze stresem, ale złudnym odreagowaniem, często tylko tymczasowym, w konsekwencji fatalnym w skutkach. Na chwilę zmniejsza się niepokój, ale nie rozwiązuje to żad-

nych problemów (Łosiak, 2008). „W takim ujęciu można zaryzykować stwierdzenie, że współczesny człowiek bardziej działa niż przeżywa. Jest bardziej aktywny w swojej powierzchowności niż w wewnętrznej pracy nad samym sobą, w rozumieniu tego, co dzieje się w jego wnętrzu" (Roguska i Antas-Jaszczuk, 2000, s. 57).

OSWAJANIE I POKONYWANIE LĘKÓW

W czasie pandemii czy w innych stresujących sytuacjach nazwanie lęku i tego, co go wywołuje, oraz danie sobie szansy na dopuszczenie go do głosu jest uczciwe wobec samego siebie. Tłumienie emocji nie pomaga i eskaluje wewnętrzne napięcie. Pomaga skupianie się na takich elementach, jak:

1. Świadomość, czego w życiu chcę, a co mi przeszkadza w osiągnięciu tego celu.
   Wizualizuj, czego chcesz i koryguj plany. Nie możesz być ciągle na początkowym etapie, bo to rodzi frustrację i rezygnację. Przypominaj sobie, co chcesz osiągnąć, co już zrobiłaś/zrobiłeś lub co możesz osiągnąć małymi krokami i systematycznością. Zadawaj sobie pytanie: co ułatwiłoby mi funkcjonowanie?
2. Stawianie na realne plany i optymizm w działaniu.
   Zmiana nie może zabierać chęci życia, ale jednocześnie trzeba nastawić się na ewentualne trudności. Sama zmiana nawyków wymaga czasu i samozaparcia. Ciesz się małymi sukcesami. Działania mają być inspirujące, przecież robisz to dla siebie. Bądź wdzięczy za to, co sam osiągnąłeś i co dał ci los.
3. Mówienie innym, zaufanym osobom o swoich planach i nagradzanie siebie za ich realizację.
   Mówienie komuś bliskiemu o swoich planach i ich realizacji pomaga w samomotywowaniu się i trwaniu przy postanowieniach.
4. Nieporównywanie się do nikogo.
   Każdy z nas jest inny, na innym etapie życiowym, z innymi zobowiązaniami, historią życiową i obecnym stanem bycia. Zazdrość niszczy i zabiera energię potrzebną do działania i realizacji zamierzeń. Przypominaj sobie o swoich mocnych stronach i bądź dla siebie wyrozumiały.
5. Pielęgnowanie poczucia humoru. Żartowanie z siebie.
   Takie myślenie przekłada się na działanie i sprawia, że budujesz zdrowy dystans do samego siebie. Spotykaj się lub kontaktuj z osobami, które wprawiają cię w dobry nastój. Możesz też kontaktować się za pomocą komunikatorów internetowych. Czasem jedno zdanie czy emotikona wyzwala radość.
6. Wykorzystywanie zdobytej wiedzy w praktyce.

To, czego się nauczysz, utrwalaj, praktykując: w domu, pracy, szkole. Życie dostarcza wciąż nowych bodźców, zatem segreguj zdobytą wiedzę, szczególnie tą teoretyczną i pozwalaj jej się uobecniać w codzienności.

7. Uważność i optymizm. W trudnych chwilach należy spojrzeć na siebie i zaistniałą sytuację z dystansu (Williams i Penman, 2014; Germer, Siegel, Fulton, 2015).

W tym właśnie może pomóc tzw. trening uważności. Uważność (ang. *mindfulness*) to według Kabat-Zinna szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej. Takie podejście pozwala lepiej kontaktować się z własnymi emocjami, myślami i doznaniami ciała, akceptować je takimi, jakie są – bez odrzucania i oceniania. W 1979 roku Kabat-Zinn (2021b) stworzył pierwszą Klinikę Redukcji Stresu przy Uniwersytecie w Massachussetts. Prowadził tam autorski program MBSR (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction*), czyli program redukcji stresu oparty na uważności. Osoby uczą się tam uważnego oddychania, wykonywania codziennych czynności, takich jak chodzenie czy spożywanie posiłków, oraz uważności dotyczącej własnego ciała, akceptowania go takim, jakim się staje. Badania naukowe pokazują, że trening uważności prowadzony metodą MBSR ma wysoką skuteczność w obniżaniu poziomu stresu i łagodzeniu dolegliwości z nim związanych. Poza tym redukuje lęk, objawy paniki czy depresji. Metoda ta jest wykorzystywana przy chronicznym bólu, walce z nowotworami i stwardnieniem rozsianym. Życie według zasad Mindfulness zachęca do refleksji nad sobą, nad życiem, emocjami, codziennością. Ludzki umysł ma ogromną siłę i jest nierozerwalnie połączony z ciałem. Mówi nam, co myśleć i jak działać w danych sytuacjach (Williams i Penman, 2014; Kabat-Zinn, 2021a). Umysł ćwiczymy podobnie jak mięśnie, najlepiej regularnie i odpowiedzialnie. Człowiek

> nie może […] według żadnej zasady określić z zupełną pewnością, co go naprawdę uszczęśliwi, ponieważ do tego byłaby potrzebna wszechwiedza. Nie można więc postępować według określonych zasad, żeby być szczęśliwym, lecz tylko według empirycznych wskazówek, np. diety, oszczędności, uprzejmości, ostrożności itd., o których doświadczenie uczy, że na ogół najbardziej przyczyniają się do dobrego stanu [człowieka] (Kant, 1971, s. 47).

W działaniu na rzecz dobra własnego bardziej chodzi o rady (*consilia*) niż nakazy (*praecepta*). Rada podlega rozważeniu, nakaz nie pozostawia wyboru (Tomasz z Akwinu; za: Grzybowski, 1970, s. 100; Tokarczyk, 1999, s. 152).

Brak uwalniania nagromadzonych emocji prowadzi do pojawiania się chorób w wyniku stresu/lęku/niepokoju, określanych dziś jako cywilizacyjne (autodestrukcyjne, z autoimmunoagresji), prowadzące do niekontrolowanych zmian metabolicznych i innych zmian chorobowych (Colbert, 2010, s. 36–37). W nowej, jedenastej wersji ICD, czyli Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, która zaczęła obowiązywać od 2022 roku (Polska oraz inne kraje mają pięcioletni okres na

wdrożenie tej klasyfikacji i dostosowanie jej do systemu krajowego) znajdzie się wypalenie zawodowe (ang. *burn-out*). Zdaniem ekspertów to pierwszy krok do tego, żeby w przyszłości wypalenie zawodowe znalazło się na liście chorób, a tym samym mogło się stać podstawą do wystawiania zwolnienia lekarskiego. Z badań Centers for Disease Control and Prevention (CDC) i raportu World Happiness Report 2021 wynika, że w Stanach Zjednoczonych odsetek osób dorosłych z zaburzeniami depresyjnymi wzrósł z 36% do 42%. W porównaniu z 2019 rokiem zanotowano wzrost o 200%. Zadowolenie z życia w skali od 0 do 10 spadło z 7,67 do 6,91, a liczba zaburzeń depresyjnych się podwoiła (Wantuch, 2021).

Uwalnianie się od przykrych stanów emocjonalnych, nabywanie sposobów radzenia sobie z trudnościami życiowymi wymaga ich zrozumienia, namysłu, samoświadomości oraz wiedzy pozyskiwanej w czasie edukacji formalnej i nieformalnej odnośnie do możliwych sposobów wychodzenia z przeróżnych perturbacji. Zdaniem Pasterniaka (2001) wychowanie i edukacja to scalanie sfery poznawczej, emocjonalnej, wyobraźni, intuicji, duchowej oraz działaniowej. Angażuje różne elementy procesu myślenia, działania i przeżywania. To integracja wszystkich wymiarów człowieka, jego ciała, umysłu i duszy. Czas pandemii sprzyja takim namysłom nad swoimi zasobami i ograniczeniami oraz możliwościami kreowania własnej teraźniejszości i przyszłości.

> Istnieje jednakowoż jeden cel, który można przyjąć jako rzeczywisty u wszystkich istot rozumnych (o ile do nich, jako do istot zależnych, imperatywy się stosują), więc i zamiar, który one nie tylko mogą mieć, ale o którym można z pewnością twierdzić, że wszystkie z przyrodzoną koniecznością go mają, mianowicie zamiar osiągnięcia szczęścia. […] Zręczność w wyborze środków do własnego największego dobra można nazwać mądrością w najściślejszym znaczeniu (Kant, 1971, s. 42–43).

PODSUMOWANIE

Niezależnie od trudnych zdarzeń losowych czy sytuacji kryzysowych człowiek po pewnym czasie dąży, a właściwie powinien podążać, w kierunku poszukiwania równowagi. Artykuł nawiązuje do trzeciej fazy występującej w kryzysach opisanej przez Caplana, która stanowi czas mobilizacji. Problematyka zdarzeń sytuacyjnych jest związana z pojęciem „radzenia sobie" (*coping*) (Heszen-Celińska i Sęk, 2007). Skuteczność radzenia sobie zależy od wielu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, czyli zasobów jednostki. Pandemia, powodująca odgórne obostrzenia, jest czymś, co trudno zaakceptować. Jednak z perspektywy czasu można spojrzeć na nią jak na coś, co pozwala się nam przy okazji przeorganizować: zewnętrznie (praca, szkolenia, schematy życiowe, znajomi) oraz wewnętrznie (kontakt z samym sobą, poszukiwanie stref relaksu, wyciszenia, ustalenie nowych zasad własnego

funkcjonowania). Zajęcie się sobą pozwala na oderwanie się od natarczywości pandemicznej rzeczywistości.

Odpowiedz sobie na trzy pytania:

1. Jak chciałbyś siebie widzieć za rok?
2. Czy akceptujesz dotychczasowe postępowanie względem siebie (twoje i innych)?
3. Jakie realne zmiany już przychodzą Ci do głowy?

Praca nad samym sobą oznacza odrzucenie czekania, aż inni nas zmienią. Możesz tak robić, jeśli chcesz realizować czyjeś, a nie własne plany. Trudno wyjść ze strefy własnego komfortu, ale to konieczne przy samorealizacji.

Edukacja online to przyszłość. Pandemia przyspieszyła to, co było nieuniknione. „Pandemiczny szok" może przyczynić się do wypracowania nowego modelu kształcenia, w którym rozwiązania cyfrowe nie będą przeciwstawiane tradycyjnym metodom nauczania, ale będą alternatywą lub ciekawymi propozycjami dla wielu przedsięwzięć edukacyjnych, takich jak: webinary, konferencje, szkolenia, warsztaty, konsultacje itd. Szewior (2021) pisał, że podstawowym zadaniem uniwersytetu jest przekazywanie wiedzy „o długim okresie przydatności", przyglądaniu się i reagowaniu na wyzwania przyszłości. Wzrosły kompetencje nauczycieli w wykorzystaniu technologii cyfrowej w edukacji. Pandemia dobitnie pokazała, że nie ma już miejsca na nauczanie wiedzy encyklopedycznej, ale na wykorzystywanie jej w praktyce, różnego rodzaju przedsięwzięciach i działaniach. Przyszłość edukacji to uczenie uczenia się, nabywanie kompetencji cyfrowych, budowanie relacji międzyludzkich, uczenie się radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi.

WNIOSKI

Niemal z każdej opresji, w tym z pandemi, można wyjść obronną ręką, stać się silniejszym i bardziej uważnym na to, co się dzieje dookoła i w samym człowieku. Jednostka nabywa wówczas zdolności określanej rezyliencją, czyli angażowania się w kierunku procesu kreowania swojego życia według własnego, pozytywnego wyobrażenia i odzyskiwania poczucia kontroli nad sobą (Schiraldi, 2021; R. Hanson i F. Hanson, 2022).

Zalety i korzyści, które ujawniły się lub przybrały na sile podczas pandemii, zostały sformułowane na podstawie analizy przywołanych źródeł i refleksji własnych autorki:

1. Pandemia pozwoliła, ale też wymusiła przewartościowanie bieżących priorytetów życiowych i dotychczasowego rytmu życia.
2. Praca online pozwala na swobodę wykonywania powierzonych obowiązków, elastyczność pracy własnej, również pomysły na zmianę zawodu czy podniesienie własnych kompetencji.

3. Praca zdalna w domu daje możliwość sprawdzania siebie samego pod kątem nowej organizacji czasu i przestrzeni, a zatem także swoich potencjałów w tym względzie. Praca poza biurem to więcej czasu na przyswajanie nowych umiejętności, w tym tych z obszaru zainteresowań oraz nowoczesnych technologii.
4. Pandemia ujawniła potrzebę, czasem wręcz konieczność, testowania i wykorzystywania platform edukacyjnych, profesjonalnych szkoleń i budowania stref wspierania się na całym świecie poprzez różne komunikatory internetowe.
5. Praca w domu sprzyja umiejętności godzenia obowiązków domowych ze służbowymi. To także oszczędność czasu i pieniędzy, większa ilość godzin spędzanych z domownikami, która może iść w parze z jakością bycia z najbliższymi.
6. Pandemia to dobry czas dla tych, którzy lubią pracować i przebywać sami ze sobą, np. samotników, domatorów, introwertyków czy osób z fobiami społecznymi.
7. W czasie pandemii wzrosła ilość szkoleń i kursów online, z których można było korzystać, podnosić swoje kompetencje, umiejętności, przebranżawiać się.
8. Nasilenie się zjawiska oviwertyzmu, czyli wymuszenia przez pandemię nowego stylu życia, który w przypadkach wielu osób może być bardziej zadowalający. Pandemia koronawirusa sprawiła, że wielu dowiedziało się o sobie nowych rzeczy. Zmiany w zachowaniu i nawykach spowodowane przez pandemię są określane mianem coviwertyzmu.
9. W sytuacjach kryzysowych poznajemy lepiej samych siebie, ponieważ doświadczamy reakcji na zmiany, szczególnie na te niewygodne czy trudne. Traktowanie siebie z wyrozumiałością definiuje nas jako dojrzałe jednostki.
10. Ćwiczenie uważności i optymizmu.
11. Dobre kwestie, które pojawiły się czy też wymusiła pandemia, można utrwalać i rozwijać po jej zakończeniu. To wartość dodana czasu pandemii, uważanego generalnie za zły i wyniszczający.

BIBLIOGRAFIA

Aktualne i prognozowane zapotrzebowanie na pracowników oraz perspektywy rozwoju pracy zdalnej na pomorskim rynku pracy z uwzględnieniem wpływu pandemii wirusa SARS-CoV-2. Raport z badania, październik – listopad. (2020). Pobrane 3, lutego, 2022 z: https://porp.pl/uploads/original/022021/26/674f0836c3_Raport-praca-zdalna-ostateczna.pdf

Al-Ansi, A., Garad, M., Al-Ansi, A. (2021). ICT-Based Learning During Covid-19 Outbreak: Advantages, Opportunities and Challenges. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, *2*(1), 10–26. http://doi.org/10.30870/gpi.v2i1.10176

Arnaldo, S. (2020). *Are You a 'Covivert?' The Personality Type Thriving in Lockdown*. Pobrane 27, października, 2022 z: https://www.rappler.com/life-and-style/health-and-wellness/covivert-new-personality-emerging-eqc/

Aronson, E., Wieczorkowska, G. (2001). *Kontrola naszych myśli i uczuć.* Jacek Santorski & Co

Badura-Madej, W. (1999). Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej. W W. Badura-Madej (Wybór i oprac.). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych* (s. 18–19). Wyd. Śląsk.

Bagdonas, N., Aaker, J. (2022). *Koniec żartu. Można się śmiać. Jak poczucie humoru może ci pomóc w życiu*. Laurum.

Barczykowska, A., Pawełek, K. (2021). Międzypokoleniowe zróżnicowania w doświadczaniu konsekwencji pandemii COVID-19. *Studia i Rozprawy*, *62*, 7–48. http://cse.amu.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/62.pdf#page=7

Baza publikacji COVID-19, Pobrane 7, sierpnia, 2022 z: https://covid19-baza.aotm.gov.pl

Borys, B. (2004). Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka. *Psychiatria*, *1*(2), 97–105.

Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books.

Chodkiewicz, J. (2020). Raport z pierwszej części badań: Życie w dobie pandemii. Pobrane 25, października, 2022 z: http://psych.uni.lodz.pl/wp-content/uploads/2020/05/RAPORT-PIERWSZY-ETAP.pdf

Colbert, D. (2010). *Zabójcze emocje. Umysł–ciało–duch: o niszczącej i uzdrawiającej sile emocji*. Wydawnictwo M.

Cramer, P. (2006). *Protecting the self. Defense mechanisms in action*. Guilford Press

Czarnkowska, L.R. (2018). Normalność a dobrostan – słów kilka o pozytywnym zdrowiu psychicznym. *Coaching Review*, *1*(10), 3–10. http://doi.org/10.7206/cr.2081-7029.55.

Ding, X., Yao, J. (2020). Peer Education Intervention on Adolescents' Anxiety, Depression, and Sleep Disorder during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatr Danub*, 32(3–4), 527–535. http://doi.org/10.24869/psyd.2020.527

Downs, A. (2003). *Jak przezwyciężyć życiowy kryzys*. GWP.

Dymecka, J. (2021). Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, *16*(1–2), 1–10. http://doi.org/10.5114/nan.2021.108030

Eysenck, H. J. (1970). *The Structure of Human Personality*. Methuen and Company.

Folk, D., Okabe-Miyamoto, K., Dunn E., Lyubomirsky, S. (2020). Did Social Connection Decline During the First Wave of COVID-19?: The Role of Extraversion. Collabra: *Psychology*, *6*(1), 37. https://doi.org/10.1525/collabra.365

Frankl, V.E. (2011). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Czarna Owca.

Germer, Ch.K., Siegel, R., Fulton, P.R. (Red.). (2015). *Uważność i psychoterapia*. Wyd. UJ.

Góralska, R. (2020). Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju? *Rocznik Andragogiczny*, *26*, 109–124. http://doi.org/10.12775/RA.2019.006

Grzybowski, K. (1970). Katolicka doktryna prawa natury. *Etyka*, *6*, 97–111. http://doi.org/10.14394/etyka.243

Haase, J.E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *21*(5), 289–299. http://doi.org/10.1177/1043454204267922

Hanson, R., Hanson, F. (2022). *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*. GWP.

Henley, R. (2010). Resilience Enhancing Psychosocial Programmes for Youth in Different Cultural Contexts: Evaluation and Research. *Progress in Development Studies*, *10*(4), 295–307. https://doi.org/10.1177/146499340901000403

Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. PWN.

Hofner, E., Schachtner, H.-U. (2012). *Uzdrawiająca siła śmiechu. Humor i prowokacja w terapii.* Studio Astropsychologii.

Iskra, J., Artymiak, M. (2017). Człowiek radzący sobie z trudnościami jako wyzwanie dla współczesnego wychowania. *Scientific Bulletin of Chełm – Section of Pedagogy*, *2*, 11–22.

Juul, J., Jensen, H., Høeg, P., Bertelsen, J., Hildebrandt, S., Stubberup, M. (2018). *Empatia. Wzmacnia dzieci, trzyma cały świat.* Wyd. MiND.

Jóźwiak, M. (2019). *Rola rodziców w edukacji dziecka*. Pobrane 15, stycznia, 2022 z: https://slideplayer.pl/slide/13408947/

Kabat-Zinn, J. (2021a). *Praktyka uważności dla początkujących*. Czarna Owca.

Kabat-Zinn, J. (2021b). *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból.* Czarna Owca.

Kaczmarczyk, I. (2018). Psychoterapia doświadczeniowa w leczeniu uzależnień. *Terapia Uzależnień i Współuzależnień*, *4*, 10–15.

Kant, I. (1971). *Uzasadnienie metafizyki moralności*. PWN.

Kloc-Konkołowicz, J. (2002). Obowiązki wobec samego siebie a możliwość samozobowiązania. *Etyka*, *35*, 2–37.

Kojs, W. (2006). Strategie rozwoju edukacji – wybrane problemy. W J. Szempruch (Red.), *Edukacja wobec wyzwań i zadań współczesności i przyszłości*. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Komunikat Komisji – Urzeczywistnianie europejskiego obszaru uczenia się przez całe życie. Dokument 52001DC067, COM/2001/0678 final. (2001). Pobrane 14, marca, 2022 z: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52001DC0678

Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny psychologiczne*, *3–4*, 2–39.

Leszczyńska, A. (2019). *Anatomia zdrowia: Jak kompleksowo zadbać o ciało, umysł i duszę*. Wydawnictwo Kobiece.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Marchlewska, J. (2019). *Emocje, relacje, empatia w wieku dojrzałym. Warsztat jak zadbać o siebie*. Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego.

Mate, G. (2022). *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu*. Czarna Owca.

McGonigal, K. (2016). *Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie*. Sensus.

Pandemia nie taka straszna? Ma tyle samo plusów co minusów według co czwartego Polaka (2021). Pobrane 14, kwietnia, 2022 z: https://prnews.pl/pandemia-nie-taka-straszna-ma-tyle-samo-plusow-co-minusow-wedlug-co-czwartego-polaka-459856

Pasternak, W. (2001). *Rozjaśnić egzystencję. O dylematach i rozdrożach edukacji*. Wyd. Naukowe PTP.

Pierścieniak, K. (2009). Nieformalna edukacja dorosłych. Wokół zakresów i znaczeń. *Rocznik Andragogiczny*, R. 2009, 79–98.

Plusy i minusy pandemii według Polaków (2021). Pobrane 3, lutego, 2022 z: https://wartowiedziec.pl/polityka-zdrowotna/60942-plusy-i-minusy-pandemii-wedlug-polakow

Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, *20*(2), 92–115.

Roguska, A., Antas-Jaszczuk, A. (2000). *Konsumpcjonizm wśród młodzieży akademickiej pokolenia Z*. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.

Schiraldi, G.R. (2021). *Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu*. GWP.

Schmiedeberg, C., Thönnissen, C. (2021). Positive and Negative Perceptions of the COVID-19 Pandemic: Does Personality Play a Role? *Social Science & Medicine*, *276*, May 113859. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113859.

Shigemura, J., Ursano, R.J., Morganstein, J.C., Kurosawa, M., Benedek, D.M. (2020). Public Responses to the Novel 2019 Coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental Health Consequences and Target Populations. *Psychiatry Clin Neurosci*, *74*(4), 281–282. http://doi.org/10.1111/pcn.12988

Smillie, L.D., Kern, M.L., Uljarevic, M. (2019). Extraversion: Description, Development, and Mechanisms. W D.P. McAdams, R.L. Shiner, J.L. Tackett (Red.), *Handbook of Personality Development* (s. 118–136). Guilford Press.

Sofokles (2000). *Król Edyp*. Wyd. Tower Press. Pobrane 3, czerwca, 2022 z: http://biblioteka.kijowski.pl/sofokles/kr%F3l%20edyp.pdf

Stone D., Heen, S. (2015). *Thanks for the Feedback. The Science and Art of Receiving Feedback Well*. Penguin Books.

Szewior, K. (2021). *Uniwersytet (w) sieci*. ASPRA – JR.

Tokarczyk, R. (1999). *Historia filozofii prawa w retrospektywie prawa natury*. Temida 2.

Wantuch, D. (2021). Polacy na skraju wyczerpania nerwowego. *Zdrowie psychiczne Polaków*. Dodatek do Gazety Wyborczej z 22 czerwca, 3. Pobrane 27, marca, 2022 z: https://www.rp.pl/biznes/art8744831-polacy-na-skraju-zalamania-nerwowego

Werner, E. (1992). The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, *4*, 262–268. Pobrane 20, lutego, 2022 z: https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-1054139X92901577/first-page-pdf

Włodarczyk, E. (2011). Zdarzenie losowe i sytuacja kryzysowa. Czyli o tym, że niekiedy sam czas to za mało, by uleczyć rany. W E. Włodarczyk, I. Cytlak (Red.), *Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej* (s. 311–330). Wyd. Naukowe UAM.

Williams, M., Penman, D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności*. Edgard.

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit*. Mar 20;26:e923921. http://doi.org/10.12659/MSM.923921. PMID: 32194290; PMCID: PMC7111105.

Zelenski, J.M., Sobocko, K., Whelan, D.C. (2014). Introversion, Solitude, and Subjective Well-Being. W R.J. Coplan, J.C. Bowker (Red.), *The Handbook of Solitude* (s. 184–201). Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch11

Zinkiewicz, B. (2021). Resocjalizacja w czasach pandemii. *Państwo i Społeczeństwo*, *XXI*(2), http://doi.org/10.48269/2451-0858-pis-2021-2-002

THE (UN)USED OPPORTUNITIES AND BENEFITS OF A PERSON LEARNING DURING THE PANDEMIC COVID-19

Introduction: The pandemic revealed increased on-line activity and thus a greater amount of available training, workshops, and generally materials for self-improvement and others.
Research Aim: Paying attention primarily to the potentials and benefits of learning used or likely to be revealed during the COVID-19 pandemic.
Evidence-based Facts: The paper refers to the results of research carried out, among others, by: 1) Quality Watch showing the pros and cons of the pandemic, 2) Pomeranian entrepreneurs, pointing to the advantages of switching to the remote work model, and 3) qualitative research in Indonesia with an indication of the advantages of learning based on ICT. The article refers to the third phase of crises described by Gerald Caplan. The third phase is the time of mobilization. Moreover, reference was made to the phenomenon of mental resilience, described in the literature on the subject by Emmy E. Werner.
Summary: The article emphasizes the opportunity to look at yourself, to get to know yourself. The disadvantages and inconveniences are listed, but in the context of the possibility of their improvement and elimination on the basis of pandemic experiences. The text draws attention to the value of man as one who strives for balance, uses his internal resources and seeks external help.

Keywords: pandemic COVID-19, benefits, education, self-education, well-being, resilience.